

Максимальный заряд. Как наполнить энергией профессиональную и личную жизнь

Автор:

[Том Рат](#)

Максимальный заряд. Как наполнить энергией профессиональную и личную жизнь

Том Рат

Том Рат, популярный писатель и ученый, рассказывает о трех ключах к здоровью, благополучию и вовлеченности. Основываясь на последних прикладных исследованиях в области медицины, психологии и экономики, автор показывает, какие небольшие изменения мы можем внести в свою жизнь, чтобы проживать каждый день на 100 %. Он призывает найти смысл в работе, пересмотреть свои взаимодействия с людьми и уделять больше внимания собственному здоровью, чтобы сохранять полный заряд и дарить его окружающим.

На русском языке публикуется впервые.

Том Рат

Максимальный заряд. Как наполнить энергией профессиональную и личную жизнь

Информация от издательства

Издано с разрешения Missionday Press, LLC и Nordlyset Literary Agency, LLC acting with Projex International, LLC c/o Alexander Korzhenevski Agency

Книга рекомендована к изданию Еленой Кудряшовой

Все права защищены.

Никакая часть данной книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме без письменного разрешения владельцев авторских прав.

© Tom Rath, 2015 First published by Missionday Press

© Перевод на русский язык, издание на русском языке, оформление. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2019

* * *

Моей маме Конни Рат, которая всю жизнь была источником положительного заряда для окружающих

Пролог. Полностью ли заряжены ваши батарейки?

Когда ты полностью заряжен, ты больше успеваешь. Ты эффективнее взаимодействуешь с другими. Твой ум остр, а тело сильно. В такие дни ты максимально вовлечен в любое занятие и отлично себя чувствуешь. Заряд распространяется вокруг тебя, улучшая жизнь всех, кто тебе дорог.

В дни, когда я заряжен на 100 %, я более продуктивен на работе. Я также становлюсь лучше как муж, отец и друг. Самое главное – я могу намного больше делать для других. И тем не менее до недавнего времени я понятия не имел, какие конкретные действия создают в нас этот ежедневный заряд.

Я потратил всю профессиональную жизнь на изучение активности, здоровья и самоощущения на рабочем месте. Даже написав несколько книг на эти темы, я никак не мог внедрить результаты своей работы в собственную повседневность. Знание не несет никакой пользы, пока ты не меняешь с его помощью свою жизнь.

К счастью, не так давно появился новый пласт исследований по улучшению качества повседневной жизни. Еще недавно процесс сбора мнений и наблюдения за поведением людей оставался времязатратным и дорогостоящим. В результате ученым удавалось получить лишь очень общую информацию о жизни и работе респондентов. За последний век большая часть трудов, посвященных благополучию людей, базировалась на регулярных опросах, проводимых в течение нескольких лет или десятилетий.

Просьба рассказать о своей жизни вызывает желание упомянуть самое главное: здоровье и благосостояние. Однако эти понятия слишком широки, чтобы, основываясь на них, совершенствовать существование людей изо дня в день. Здоровье – это наше самочувствие в течение долгих лет. Благосостояние тоже не слагается за одни сутки. Необходимо отыскать новый критерий измерения важных жизненных параметров.

Наука повседневности

В наше время следить за деятельностью человека стало удобно и дешево. Мы можем оценивать мысли, ощущения и поведение в ежедневном, даже ежеминутном режиме. Новые технологии помогают ученым спрашивать людей, что они делают в тот или иной момент дня, кто рядом с ними и насколько им нравится то, чем они занимаются. Датчики и носимые устройства способны анализировать самоощущение человека даже без его активного участия.

Эти технологии, объединенные с инновационными методами исследования, привели к стремительному расширению познаний о главных элементах каждодневного самоощущения человека. Ученые называют его повседневным опытом, который складывается из положительных и отрицательных переживаний в течение дня. Исследователи оценивают его, опрашивая людей, испытывают ли они в конкретный день счастье, наслаждение, напряжение и тому подобное. Такое разделение повседневного самоощущения и более широкой оценки удовлетворенности жизнью очень важно: оно позволяет сделать совершенно различные выводы об оптимальных инвестициях времени и ресурсов.

Например, традиционные критерии оценки удовлетворенности жизнью могут привести к рекомендации прилагать много усилий для повышения дохода. При этом, хотя общее качество жизни растет параллельно с доходом (почти до бесконечности), увеличение количества денег после определенного порогового значения практически перестает менять повседневный опыт.

В частности, в Соединенных Штатах Америки по достижении человеком уровня годового дохода на семью в 75 тысяч долларов его повседневное самоощущение перестает статистически значимо улучшаться вообще. Эта цифра получила большой резонанс, однако от людей часто ускользает тот факт, что почти все улучшения в повседневном благополучии возникают даже раньше – ниже уровня в 40 тысяч долларов. По сути, человеку достаточно иметь доход, обеспечивающий ему пищу, кров и базовую финансовую защищенность: по достижении этого уровня дополнительные деньги перестают качественно менять его жизнь.

Изучение повседневного самоощущения также опровергает распространенное мнение, будто самые счастливые люди живут в самых богатых странах. В прошлом, когда ученые опрашивали людей об их удовлетворенности жизнью, наверху рейтинга действительно постоянно оказывались развитые страны. Однако когда компания Gallup, занимающаяся изучением общественного мнения, спросила жителей 138 стран об их повседневных эмоциях, результаты оказались принципиально иными. Государством с самым высоким уровнем «позитивного опыта» оказался Парагвай, находящийся на 105-м месте в мире по богатству (ВВП на душу населения). Из пяти стран – лидеров списка сразу четыре оказались в нижней половине рейтинга самых богатых стран.

Это исследование представляется весьма показательным: оно доказывает, что повседневное самоощущение не зависит от накопленных богатств или проживания в стране первого мира. Чем больше я узнаю о разнице между долгосрочной оценкой жизни и ежедневным опытом, тем больше я понимаю важность последнего. Лично для меня возможность повеселиться, посмеяться и провести несколько счастливых часов с женой и детьми сегодня намного важнее, чем уровень общей удовлетворенности жизнью за последние десять лет. Помощь людям в улучшении их повседневности даст больше результатов, чем попытки повысить их долгосрочное качество жизни.

Безусловно, общее впечатление от жизни имеет значение. Но мы меняем ее в масштабе часов и дней, а не лет и десятилетий. Сделать счастливым себя и других проще, фокусируясь на этом здесь и сейчас. Лучший способ что-то изменить – делать небольшие осмысленные шаги, которые в итоге приведут к значимым устойчивым результатам.

Три ключа к полной зарядке

Чтобы узнать, что же дает нам заряд, мы с командой проанализировали множество статей и академических исследований и побеседовали с ведущими мировыми социологами[1 - Для просмотра полных бесед с ведущими учеными, упомянутыми в книге, и для получения прямых ссылок на все источники в приложении посетите tomrath.org (<http://tomrath.org/>). Прим. автора.]. Мы выявили и систематизировали более 2600 идей улучшения повседневного опыта. Сузив это множество концепций до наиболее доказанных и применимых на практике стратегий, мы обнаружили некоторые закономерности. Оказалось, что дни полного заряда от обычных дней отличаются три ключевых признака:

- осмысленность – деятельность, приносящая пользу людям;
- взаимодействие – создание большего числа позитивных моментов, чем негативных;

- энергия – принятие решений, улучшающих психологическое и физическое здоровье.

Опросив свыше 10 тысяч человек в попытке оценить их по этим трем критериям, мы обнаружили, что большинство ежедневно испытывают трудности с ними. Так, когда мы спросили об уровне энергии накануне, всего 11 % опрошенных сообщили, что он был максимальным. Очевидно, что большинство людей проживают свои дни не на полную катушку.

В результате они и работают менее эффективно, чем могли бы. Их отношения с друзьями и семьей намного хуже, чем потенциально возможно. Их здоровье ухудшается изо дня в день, если они испытывают слишком много стресса и недостаточно активны. Ситуацию пора менять!

У наших открытий есть огромный плюс: чтобы обрести смысл, нет нужды отправляться на ретрит[2 - Ретрит (англ. retreat – «уединение», «удаление от общества») – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. Прим. ред.]; чтобы улучшить взаимодействие, вам не придется ходить по коктейльным вечеринкам в попытках завести новых друзей; и, конечно, желая пополнить запасы энергии, вовсе не обязательно бежать марафон или садиться на новомодную диету. Даже самые значительные перемены в вашем самоощущении начинаются с пары крохотных шагов.

Часть I. Осмысленность

Глава 1. Одерживайте маленькие победы ради большого смысла

Что я сделаю сегодня, чтобы изменить мир к лучшему?

Я начал задавать себе этот вопрос еще подростком и много размышлял на эту тему. Не потому, что я был мудрее или просветленнее сверстников, а потому, что в шестнадцать лет у меня нашли рак. Когда я потерял зрение в левом глазу из-за большой опухоли, врачи заподозрили, что у меня редкий генетический сбой, мешающий организму бороться с новообразованиями. Анализ крови подтвердил мутацию гена VHL, приводящую к появлению многочисленных злокачественных опухолей. Мне просто не повезло с генами.

Доктора сказали, что каждый год на протяжении всей жизни мне придется на неделю ложиться в больницу, чтобы отслеживать рост раковых образований (сейчас, например, они у меня в глазу, почках, желчном пузыре, надпочечниках и позвоночнике) и по необходимости прибегать к операциям или химиотерапии. Впрочем, чаще всего срочности с этим нет, и в конце недели я просто выписываюсь, получив лицензию на еще один год жизни.

Эта лицензия, срок которой каждый год продлевается, напоминает мне о необходимости делать нечто значимое каждый день. Думая о годах, прошедших с момента установления диагноза, я каждый раз удивляюсь тому, что качество моей повседневной жизни за это время практически не снизилось. Неотвратимой угрозе удалось изменить только одно: усилить мое внимание к мелочам, составляющим смысл каждого конкретного дня.

Моему диагнозу уже двадцать три года. Продолжая жить как бы в долг, я провел большую часть этого времени в работе над тем, что проживет дольше меня. Все мои занятия – от проведения исследований и написания книг до выстраивания отношений и игр с детьми – для меня лишь инвестиции в будущее, которые продолжат приносить плоды уже после моего ухода. Попытки внести каплю смысла в каждый день жизни не дают заикливаться на неподконтрольном мне генетическом заболевании. Сегодня я могу сказать, что болезнь научила меня больше думать о жизни, чем волноваться о смерти. Ведь, если говорить начистоту, никто из нас не знает, когда кончится его личная лицензия на жизнь: через день, год или десятилетия.

Научные изыскания и личный опыт доказали мне, что осмысленность стоит в центре не только моего существования, но и существования любой современной организации. Компании, школы, правительства, семьи и общины сегодня более, чем когда-либо, стремятся продемонстрировать значимость своего вклада в жизнь человечества. Главное, ради чего сегодня мы устраиваемся на работу, – возможность сделать нечто значимое для других. Мои исследования

показывают: если вы почти весь день занимаетесь осмысленной работой, ваши шансы на полную вовлеченность в процесс вырастают на 250 %.

Чтобы узнать, что же делает работу и жизнь лучше, директор по науке Гарвардской школы бизнеса Тереза Амабиле и психолог Стивен Крамер проанализировали 12 тысяч дневниковых записей 238 сотрудников семи разных компаний и 64 тысячи их конкретных рабочих событий. Вот каков вывод: «Из всех событий, в которые оказываются вовлечены сотрудники, по значимости намного превосходит остальные одно, очень простое: достижение прогресса в осмысленной работе». То же исследование показало, что наделение жизни смыслом есть эволюционный процесс, усиливающийся день ото дня в отличие от внезапно возникающих «великих целей».

Маленькие победы складываются в осмысленный прогресс. Может быть, вы сегодня создадите небольшой позитивный заряд для одного из своих клиентов или начнете работу над новым продуктом, который в будущем улучшит жизнь людей. Возможно, в выходные ваш долгий задушевный разговор с близким человеком сдвинет с места застарелую проблему. Суть и смысл жизни составляют именно такие вроде бы незначительные моменты, а вовсе не великие дела.

Перестаньте искать счастье

Именно осмысленность, а не счастье придает ценность жизни. Хотя «право на счастье» даже упомянуто Томасом Джефферсоном в Декларации независимости США, стремление к нему как к главной цели – недальновидная стратегия. Ставя собственное благополучие выше благополучия в принципе, вы идете по неверному пути.

Люди, посвятившие жизнь поискам счастья, редко обретают его. Стремление к одному только счастью, подобно стремлению к славе или богатству, неверно по своей сути и часто вынуждает нас принимать неправильные решения.

Никто не спорит, быть счастливым – хорошо. Даже находиться рядом с людьми, довольными своей жизнью, всегда приятно. Но делать акцент только на своем собственном счастье – опасное заблуждение. Желать его своим близким или

своему народу – стоящая цель. Попытки же создать счастье только для себя, согласно последним исследованиям, часто производят обратный эффект.

Ученые до сих пор спорят о природе этого явления. Отчасти виноват его эгоистичный характер. Исследования показывают, что чем больше ценности вы придаете собственному счастью, тем больше вероятность того, что вы постоянно чувствуете себя одиноким. Участники эксперимента, которых с помощью специально написанной статьи, расхваливавшей преимущества счастья, заставили высоко ценить его, отмечали, что это усилило их чувство оторванности от общества. Даже уровень прогестерона в их слюне снизился – так происходит у людей, страдающих от одиночества. Устремленность к собственному счастью как единственной цели порождает ощущение тщетности бытия. Но попробуйте потратить на выстраивание значимых отношений столько же времени, сколько тратите на поиск счастья, и вы заметите существенный прогресс и в том и в другом.

Бросайтесь в жизнь с головой

Счастье и осмысленность – две категории, выделяющие человека среди других существ. Между ними есть некоторое сходство, а разницу легко увидеть, изучив, как эти два свойства влияют на поведение людей. В частности, тех, кто гонится за счастьем, психологи называют «берущими». Социальный психолог Рой Баумайстер, тщательно изучивший эту тему, утверждает: «Счастье без осмысления характеризует относительно пустую, самозацикленную и даже эгоцентричную жизнь». И наоборот, продолжает соавтор его статьи психолог Кэтлин Фос: «Люди, ведущие осмысленную жизнь, получают массу радости от возможности дать что-то другим».

Баумайстер уточняет: именно стремление к осмысленности, а не к счастью отличает человека от животных. В ряде случаев придать жизни смысл означает поставить чужие интересы выше своих. На какое-то время это может снизить уровень счастья. Однако готовность сделать такой шаг приносит другому благо и делает лучше мир вокруг.

Счастье и осмысленность, похоже, значимо влияют на здоровье человека. Когда участники эксперимента, проведенного профессором психологии

из Университета Северной Каролины Барбарой Фредриксон, чувствовали себя счастливыми, но не считали свою жизнь осмысленной (не имели цели, выходящей за рамки собственного «я»), в их организме активизировалась экспрессия генов, вызываемая стрессом и провоцирующая воспалительные процессы. Аналогичная реакция возникает у людей, которых преследуют невзгоды. Со временем она приводит к хроническим воспалениям, способствующим развитию таких недугов, как заболевания сердца и рак. Фредриксон отмечает: «Позитивные эмоции, не поддерживаемые смыслом... приносят не больше пользы, чем негативные».

К сожалению, 75 % участников исследования Барбары Фредриксон относились именно к этой категории: их уровень счастья превышал уровень осмысленности. Однако испытуемые, чья жизнь была наполнена смыслом (независимо от их уровня счастья), демонстрировали деактивацию стрессовой экспрессии генов. Другими словами, их организм казался не подверженным жизненным тяготам и невзгодам.

Участие в осмысленных занятиях поднимает нас над суетой и сиюминутными желаниями. Каждая минута, когда вы готовы отбросить свои интересы ради других, укрепляет вашу семью, организацию и сообщество. В итоге стремление к счастью и успеху забудется. Останется тот смысл, которым вы смогли наполнить свою жизнь и жизни окружающих.

Глава 2. Ищите жизнь, свободу и осмысленность

Поиск смысла жизни традиционно считается сугубо личным процессом: мы обретаем его после долгих размышлений или жизненных потрясений. Формулировку цели человеческой жизни относят к высшей философской задаче самого существования. Большое влияние на традицию изучения этого вопроса оказала легендарная книга Виктора Франкла [3 - Виктор Франкл (1905–1997) – австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Известен как создатель логотерапии – метода экзистенциального психоанализа, ставшего основой Третьей венской школы психотерапии. Прим. ред.] «Человек в поисках смысла», написанная в 1946 году и посвященная его опыту пребывания в нацистском концлагере. В книге рассказывается, как Франклу и другим узникам помогала выжить

осмысленность, которую они сумели обрести в этом нечеловеческом месте. Напрашивается вывод, что столь фундаментальная вещь, как предназначение нашего бытия, открывается человеку лишь на пределе его возможностей. Но так ли это?

Оказывается, Виктор Франкл начал размышлять о смысле жизни намного раньше, чем попал в концлагерь. Еще студентом-медиком он изыскивал способы отговорить от самоубийства подростков, страдающих депрессией, и разработал метод, который назвал логотерапией. Основным принципом этого подхода стала помощь людям в поиске практических целей и планировании шагов, приносящих в жизнь «конкретное и персональное значение». Говоря словами самого Франкла, «не стоит гнаться за счастьем, оно должно появиться само по себе. Нужно иметь причину, чтобы быть счастливым». Именно эти выводы он использовал, помогая товарищам по лагерю.

Созданная Виктором Франклом теория о том, как молодые люди придают своей жизни осмысленность, в наши дни подверглась проверке с помощью тщательно спланированных экспериментов. В исследовании 2014 года в течение года отслеживалось (с помощью МРТ и анкетирования), как мозг подростка реагирует на действия, направленные на удовлетворение личных (гедонистических) и общих (эвдемонистических) потребностей. Поместив участника группы подростков в аппарат МРТ, исследователи предлагали сделать выбор: забрать некое количество денег себе либо отдать семье. В конце года ученые также проверили, изменился ли за это время у подростков базовый уровень признаков депрессии.

Результаты доказали: чем активнее мозг участника реагировал на действия, придававшие его жизни осмысленность, тем сильнее со временем снижался его уровень депрессивных симптомов. И наоборот: у тех, кто последовательно выбирал эгоистичные решения, депрессия прогрессировала. По сути, осмысленная деятельность защищает мозг от темных мыслей. Как заметил Франкл в начале карьеры, потребность в значимой работе возникает у людей уже на ранних этапах жизни.

Найдите заряд в самих себе

Значимая работа движима внутренней, а не внешней мотивацией. Внешняя мотивация – эвфемизм, завуалированный термин, который используется вместо фразы «я делаю что-либо прежде всего ради награды». Она заставляет, например, менять работу из-за более высокой зарплаты и компенсационного пакета. Стоит ли все это того, чтобы работать по 60 часов в неделю и достичь сомнительной цели, поставленной кем-то другим? Да, это даст вам эффектную запись в резюме... Хотя судить о ней люди будут тоже исходя из собственной мотивации.

Внутренняя мотивация намного богаче. Например, представьте себе учителя, работающего ради знаний учеников, или врача, смысл работы которого – возвращать здоровье пациентам. Внутренняя мотивация определяется осмысленностью выполняемой вами работы, ее самоценностью, сохраняющейся даже без наград и компенсации.

Все больше исследований подтверждают, что правильнее сосредоточиться только на внутренней мотивации, поскольку любая опора на внешние мотивы способна снизить эффективность. Профессор Йельской школы менеджмента Эми Вжесневски и ее коллеги изучили поведение 11 320 кадетов Военной академии США и мотивы, заставляющие их учиться в академии целых четырнадцать лет. Ученые пришли к поразительному выводу: кадеты, поступившие по внутренним мотивам, чаще доучиваются до выпуска, становятся по итогам обучения офицерами, получают поощрения и остаются в армии, чем мотивированные извне. Показательно, что кадеты, имевшие оба вида мотивации (как стремящиеся вести людей вперед, так и желающие обеспечить себе хорошую работу с высокой зарплатой), не достигали большого успеха.

Вопреки исходной гипотезе исследователей, совокупность двух мощных мотиваторов давала худший результат по всем показателям, чем одна только внутренняя мотивация. Это заставило ученых задаться вопросом, не стоит ли вооруженным силам США активнее рекламировать службу в армии как место, где можно стать лидером и послужить своей стране, а не как средство заработать деньги для дальнейшего обучения или подготовиться к будущей карьере. Аналогичный вопрос можно задать в отношении других профессий: например, правильно ли поощрять педагогов за высокие баллы их учеников?

«Смещение фокуса на осмысленность и общественную значимость работы (в отличие от, скажем, денежной компенсации) – единственный способ повысить не только качество работы, но и, как ни странно, заработок», – утверждают Эми

Вжесневски и ее коллега психолог Барри Шварц. Это очень важное замечание, ведь внешняя мотивация, например высокая зарплата, может отвлечь нас от осмысленного стремления служить людям.

Культивирование и развитие внутренней мотивации часто требуют сознательных усилий, порой это может быть сложно. Чтобы изучить ситуацию, исследователи предложили произвольно выбранным группам авторов заполнить опросник, который своими формулировками незаметно напоминал им о внешней или внутренней мотивации занятия литературным творчеством. Авторы, которых заставляли думать о внутренних мотивах, впоследствии создавали тексты с более яркой творческой составляющей. И наоборот, литераторы, прошедшие буквально пять минут в размышлениях о внешних мотивах, писали хуже.

Задумайтесь: а чем мотивирован ваш выбор профессии? Если это потребность заработать на хлеб насущный, увы, такая мотивация продлится очень недолго. Лучше постарайтесь найти внутренние мотивы и почаще думайте о них в течение дня.

Лично меня отлично мотивируют фотографии детей на экране смартфона и на столе. Моего друга-издателя вдохновляет еженедельный отчет, напоминающий, скольких читателей привлекают опубликованные им книги. Джеймс Аллен, дежурный на железнодорожной станции в Лондоне, подбадривает себя, стараясь развеселить даже самого угрюмого пассажира. Очень может быть, что вас заряжает то, что никогда бы не зарядило окружающих. Внутренняя мотивация очень индивидуальна.

Постарайтесь найти занятия и вне работы, соответствующие вашей внутренней мотивации. Исследования показали, что сотрудники, участвовавшие в творческих мероприятиях, никак не связанных с работой, улучшили и свои производственные показатели. Ученые из Эксетерского университета обнаружили, что простая возможность украсить рабочее место комнатными растениями, картинами или фотографиями близких людей способна повысить производительность почти на треть. Именно поэтому компании вроде Google создают в офисах домашнюю атмосферу (которая сторонним наблюдателям может показаться хаосом).

Придайте значение моменту

Значимость не появляется сама по себе – ее создаем мы. Один из важнейших факторов выдающейся карьеры и жизни – увязывание повседневных забот с делом всей жизни. Если вы не видите высокого смысла в своих действиях, вы, по сути, день за днем просто «отбываете срок».

Чтобы придать значимость своей работе, необязательно продумывать грандиозный план вашего влияния на судьбы мира. Достаточно найти в ней смысл и важность для близких вам людей. Для начала задайте себе вопрос: зачем вообще существует ваша нынешняя должность? В большинстве случаев ответом будет «ради помощи другим людям», «для большей эффективности процессов» или «чтобы делать нужные людям вещи».

Если вы раскладываете товары по полкам в продуктовом магазине, ваша цель – помочь людям сэкономить время и быстрее найти и приготовить для семьи вкусную еду. Если вы работаете в службе поддержки или кол-центре, у вас наверняка есть возможность успокоить клиента, решить его проблему или облегчить его повседневные тяготы. Если вы создаете приложения или ПО, результаты вашего труда упрощают жизнь, берегут время, развлекают или объединяют людей. Задумайтесь – и вы с легкостью отыщете глубокий смысл почти в любой работе.

Выяснив, как именно ваши усилия улучшают жизнь других, определите, как вы можете сделать свою работу еще полезнее. Просто вспомните, сколько раз вам приходилось выступать в качестве клиента. Если сотрудники разных компаний с недостаточным вниманием относились к вам и вашим потребностям, порой весь день шел насмарку. И наоборот: если вашу проблему решали с дружеской теплотой и пониманием, это давало вам позитивный заряд и помогало забыть о пережитом дискомфорте.

Аналогичное влияние может иметь ваше повседневное взаимодействие с друзьями, родственниками, коллегами и клиентами. Однако оценить это бывает непросто. Начните с попытки придать ценность небольшим эпизодам общения. Со временем вы сможете увидеть связь между каждодневными усилиями и общим смыслом, который вы вкладываете в свою жизнь.

Большинство людей, с которыми я общаюсь, стараются наполнить свое свободное время значимыми занятиями. Но если я задаю им вопрос об

осмысленности их повседневной работы, они затрудняются с ответом. Мне представляется, что это весьма тревожащий факт, ведь почти все мы проводим на работе (будь то работа в ее привычном понимании, учеба, родительские обязанности или волонтерство) бо

Конец ознакомительного фрагмента.

notes

Сноски

1

Для просмотра полных бесед с ведущими учеными, упомянутыми в книге, и для получения прямых ссылок на все источники в приложении посетите tomrath.org (<http://tomrath.org/>). Прим. автора.

2

Ретрит (англ. retreat – «уединение», «удаление от общества») – английское слово, вошедшее в русский язык как международное обозначение времяпрепровождения, посвященного духовной практике. Прим. ред.

3

Виктор Франкл (1905–1997) – австрийский психиатр, психолог и невролог, бывший узник нацистского концентрационного лагеря. Известен как создатель логотерапии – метода экзистенциального психоанализа, ставшего основой Третьей венской школы психотерапии. Прим. ред.

Купить: https://tn.knigapoisk.com/rat_tom/maksimal-nyy-zaryad-kak-napolnit-energiey-professional-nuyu-i-lichnuyu-zhizn

надано

Прочитайте цю книгу цілком, купивши повну легальну версію: [Купити](#)